

**HUBUNGAN ANTARAKEKUATAN OTOT TUNGKAI KESEIMBANGAN
DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KETEPATAN HASIL OPERAN
TENDANGANJARAK JAUH PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 1 PLERET
KABUPATEN BANTUL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh:
Johan Rafsanjani
08601241103

**PRODI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAHRAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2012**

PERSETUJUAN

Skripsi dengan judul “Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Panjang Tungkai dengan Ketepatan Hasil Tendangan Jarak Jauh (*Long Pass*) pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Pleret” yang disusun oleh Johan Rafsanjani, NIM 08601241103 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, Oktober 2012

Pembimbing,



Fathan Nurcahyo M.Or.
NIP. 19820711 200812 1 003

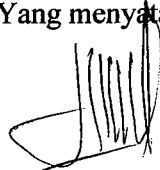
SURAT PERNYATAAN

Dengan ini menyatakan bahwa skripsi yang berjudul "Hubungan Antara Kekuatan Otot Tungkai Keseimbangan dan Panjang Tungkai Dengan Ketepatan hasil Operan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Pleret Kabupaten Bantul" benar-benar hasil karya saya sendiri dan sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, Oktober 2012

Yang menyatakan,



Johan Rafsanjani
NIM. 08601241103

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Hubungan Antara kekuatan Otot Tungkai Keseimbangan dan Panjang Tungkai dengan Ketepatan Hasil Operan Tendangan Jarak Jauh Pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Kabupaten Bantul" yang disusun oleh Johan Rafsanjani, NIM 08601241103 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 12 Oktober 2012 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda tangan	Tanggal
Fathan Nurcahyo, M.Or	Ketua Penguji		19/10/2012
A. Erlina Listyarini, M.Pd	Sekretaris Penguji		19-10-2012
Nurhadi Santoso, M.Pd	Penguji I		18/12/10
AM. Bandi Utama, M.Pd	Penguji II		18/12/10

Yogyakarta, Oktober 2012

Fakultas Ilmu Keolahragaan



Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 1 98601 1 001

MOTTO

- ❖ Orang yang suka berkata jujur akan mendapatkan 3 hal, yaitu :
KEPERCAYAN, CINTA dan RASA HORMAT (Sayidina Ali bin Abi Thalib)
- ❖ Ketahuilah bahwa sabar, jika dipandang dalam permasalahan seseorang adalah ibarat kepala dari suatu tubuh. Jika kepalanya hilang maka keseluruhan tubuh itu akan membusuk. Sama halnya, jika kesabaran hilang, maka seluruh permasalahan akan rusak. (Sayidina Ali bin Abi)
- ❖ Berhentilah jangan salah gunakan, kehebatan ilmu pengetahuan untuk menghancurkan”(Iwan Fals)
- ❖ Aku Berpikir terus menerus berbulan-bulan dan bertahun tahun, sembilan puluh sembilan kali dan kesimpulannya salah. Untuk yang keseratus aku benar (Albert Einstein)
- ❖ Pendidikan mempunyai akar yang pahit, tapi buahnya manis. (Aristoteles)
- ❖ Jangan berharap akan segera selesai jika tidak pernah segera dimulai.

PERSEMBAHAN

Skripsi ini dipersembahkan kepada :

- ◆ *Kedua orang tuaku tercinta, Bapak Rubiman dan Ibu Marsiyah yang dengan segenap jiwa raga selalu menyayangi, mencintai, mendoakan, menjaga serta memberikan motivasi dan pengorbanan tak ternilai.*
- ◆ *Kakak-kakakku, Mas Rudiyanto dan Mbak Niken Suryani serta adikku Syafitri tercinta terimakasih atas doa, kasih sayang dan dukungannya.*
- ◆ *Kekasih hati tercinta, terima kasih atas kesetiaan, motivasi, semangat dan kesabarannya yang selalu mendampingi dalam suka dan duka.*
- ◆ *Teman-teman PJKR-B 2008 , Guspa Edi, Ryan Novaldi, Primaaditya, Yanuar, Adib Kurniawan, Nuriva Ardian, Arridlo Hersandi, dan semuanya yang selalu mendukungku.*

**HUBUNGAN ANTARA KEKUATAN OTOT TUNGKAI KESEIMBANGAN
DAN PANJANG TUNGKAI DENGAN KETEPATAN HASIL OPERAN
TENDANGAN JARAK JAUH PADA SISWA PESERTA
EKSTRAKURIKULER SEPAKBOLA
DI SMP NEGERI 1 PLERET
KABUPATEN BANTUL**

Oleh:
Johan Rafsanjani
08601241103

ABSTRAK

Belum diketahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai dengan ketepatan hasil operan jarak jauh sehingga penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan dan panjang tungkai dengan ketepatan hasil operan tendangan jarak jauh pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Kabupaten Bantul.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian korelasional. Subjek dalam penelitian ini adalah seluruh siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret yang berusia 12-14 tahun, berjumlah 25 siswa yang diambil secara *purposive sampling*. Teknik pengambilan data menggunakan tes dan pengukuran, pengukuran kekuatan otot tungkai menggunakan *Leg and Back Dynamometer*, tes keseimbangan menggunakan *Modifikasi Bass Test*, pengukuran panjang tungkai menggunakan pita ukur dan tes ketepatan operan tendangan jarak jauh menggunakan *Modifikasi Tes Passing Lambung*. Teknik analisis data menggunakan korelasi dan regresi, baik secara sederhana maupun ganda.

Hasil penelitian diperoleh bahwa 1) ada hubungan antara kekuatan otot tungkai dengan ketepatan hasil tendangan jarak jauh, 2) ada hubungan antara keseimbangan dengan ketepatan hasil tendangan jarak jauh dan 3) ada hubungan antara panjang tungkai dengan ketepatan hasil opran tendangan jarak jauh. 4) Secara bersama-sama adat hubungan antara kekuatan otot tungkai, keseimbangan, panjang tungkai dengan ketepatan hasil operan tendangan jarak jauh pada siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret Kabupaten Bantul.

Kata kunci : *kekuatan otot tungkai, keseimbangan, panjang tungkai, ketepatan tendangan jarak jauh, siswa SMP*

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Tuhan Yang Maha Esa, karena atas kasih dan rahmat-Nya sehingga penyusunan Tugas Akhir Skripsi dengan judul ” Hubungan antara Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan, dan Panjang Tungkai dengan Ketepatan Hasil Tendangan Jarak Jauh (*Long Pass*) pada Siswa Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Di SMP Negeri 1 Pleret” dapat diselesaikan dengan lancar.

Selesainya penyusunan Tugas Akhir Skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak, untuk itu pada kesempatan ini disampaikan ucapan terima kasih sebesar-besarnya kepada yang terhormat:

1. Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd., MA selaku Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan peneliti untuk menuntut ilmu di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, selaku Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta atas kesempatan yang diberikan kepada penulis untuk kuliah di FIK UNY.
3. Drs. Amat Komari, M.Si, selaku Ketua Jurusan Pendidikan Olahraga Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta atas segala kemudahan yang diberikan.
4. Yudanto, M.Pd, selaku dosen Pembimbing Akademik yang telah membimbing dengan sabar dan semangat belajar selama perkuliahan.

5. Fathan Nurcahyo, M.Or, selaku pembimbing skripsi, yang telah dengan ikhlas memberikan ilmu, tenaga, dan waktunya untuk selalu memberikan yang terbaik dalam menyelesaikan skripsi ini.
6. Seluruh dosen dan staf FIK UNY yang telah memberikan ilmu dan informasi yang bermanfaat.
7. Pengurus dan siswa peserta ekstrakurikuler sepakbola di SMP Negeri 1 Pleret yang telah memberikan izin penelitian dan kesempatan dalam pengambilan data penelitian.
8. Seluruh Mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan khususnya rekan-rekan PJKR-B'08 untuk kebersamaan dan kekompakan serta kenangan indah yang tidak pernah terlupakan.

Harapan penulis semoga Tugas Akhir ini dapat bermanfaat bagi penulis dan pembaca pada khususnya.

Yogyakarta, Oktober 2012

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN SAMPUL	i
HALAMAN PERSETUJUAN	ii
HALAMAN PERNYATAAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN	iv
HALAMAN MOTTO	v
HALAMAN PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	x
DAFTAR TABEL	xii
DAFTAR GAMBAR	xiii
DAFTAR LAMPIRAN	xiv
BAB I . PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang Masalah	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Batasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	9
F. Manfaat Penelitian	10
BAB II. KAJIAN TEORI	12
A. Deskripsi Teori.....	12
1. Hakikat Permainan Sepakbola	12
a. Sejarah Permainan Sepakbola	12
b. Hakikat Permainan Sepakbola	15
c. Teknik Dasar dalam Permainan Sepakbola.....	16
d. Defisini Ketepatan Operan Tendangan Jarak Jauh	18
e. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Ketepatan Operan Tendangan Jarak Jauh	20
2. Unsur-unsur Kondisi Fisik Secara Umum	21
3. Unsur-unsur Kondisi Fisik dalam Permainan Sepakbola	23

4. Hakikat Kekuatan.....	25
a. Definisi Kekuatan	25
b. Manfaat Kekuatan	27
c. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Kekuatan.....	28
d. Hakikat Kekuatan (<i>Power</i>) Otot Tungkai	29
5. Hakikat Keseimbangan	33
a. Definisi Keseimbangan	33
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Keseimbangan	34
6. Hakikat Panjang Tungkai.....	35
a. Definisi Panjang Tungkai.....	35
b. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Pertumbuhan Tulang.....	38
7. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler.....	39
a. Hakikat Kegiatan Ekstrakurikuler	39
b. Jenis-Jenis Kegiatan Ekstrakurikuler	40
c. Tujuan Kegiatan Ekstrakurikuler	41
d. Prinsip-Prinsip Pengembangan Kegiatan Ekstrakurikuler	42
8. Karakteristik Siswa SMP	44
B. Penelitian yang Relevan	46
C. Kerangka Berpikir.....	49
D. Hipotesis Penelitian	50
BAB III. METODE PENELITIAN	52
A. Desain penelitian	52
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	53
C. Populasi dan Sampel Penelitian	55
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	56
E. Teknik Analisis Data.....	64
BAB IV. HASIL PENELITIAN	66
A. Deskripsi Lokasi, Subjek dan Waktu Penelitian.....	66
B. Deskripsi Data Penelitian.....	67
C. Analisis Data dan Uji Hipotesis	73
D. Pembahasan.....	82
BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	89
A. Kesimpulan	89
B. Implikasi Hasil Penelitian	90
C. Keterbatasan Hasil Penelitian	91
D. Saran.....	92
DAFTAR PUSTAKA.....	93
LAMPIRAN	95

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Pembagian Kelompok Umur.....	16
Tabel 2. Petugas Pengambilan Data.....	66
Tabel 3. Kategori Skor Data Hasil Pengukuran Kekuatan Otot Tungkai	67
Tabel 4. Kategori Skor Data Hasil Tes Keseimbangan	69
Tabel 5. Kategori Skor Data Hasil Pengukuran Panjang Tungkai.....	70
Tabel 6. Kategori Skor Data Hasil Tes Ketepatan Tendangan Jarak Jauh	72
Tabel 7. Koefisien Korelasi Sederhana	72
Tabel 8. Koefisien Korelasi Parsial.....	74
Tabel 9. Koefisien Korelasi Ganda	75
Tabel 10. Hasil Uji Hipotesis Untuk Korelasi Sederhana.....	76
Tabel 11. Hasil Uji Hipotesis Untuk Korelasi Parsial	78
Tabel 12. Hasil Uji Hipotesisi Untuk Korelasi Ganda.....	79
Tabel 13. Hasil Uji Regresi Berganda Tabel <i>Coefficientsa</i>	80
Tabel 14. Hasil Uji Regresi Berganda Tabel Model <i>Summary</i>	81
Tabel 15. Sumbangan Kekuatan Otot Tungkai, Keseimbangan dan Panjang Tungkai Terhadap Ketepatan Tendangan Jarak Jauh (<i>long pass</i>)	91

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Hubungan Antara Variabel Penelitian.....	53
Gambar 2. Lapangan Modifikasi Bass Test	58
Gambar 3. Instrumen Tes <i>Passing</i> Lambung.....	60
Gambar 4. Tes Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	61
Gambar 5. Modifikasi Tes <i>Passing</i> Lambung Bobby Charlton dan Tes Menendang Bola Menggunakan Kura-Kura Kaki Bagian Dalam	62
Gambar 6. Histogram Variabel Kekuatan Otot Tungkai	68
Gambar 7. Histogram Variabel Keseimbangan	70
Gambar 8. Histogram Variabel Panjang Tungkai	71
Gambar 9. Histogram Variabel Ketepatan Tendangan Jarak Jauh	73

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Ijin Penelitian	95
Lampiran 2. Surat Keterangan/Ijin Penelitian dari Sekretariat Daerah.....	96
Lampiran 3. Surat Keterangan/Ijin Penelitian dari Bappeda	97
Lampiran 4. Surat Ijin Peminjaman Alat	98
Lampiran 5. Surat Keterangan Penelitian	99
Lampiran 6. Sertifikat Peneraan	100
Lampiran 7. Data Hasil Penelitian	104
Lampiran 8. Frekuensi Data Penelitian.....	110
Lampiran 9. Uji Linieritas dan Regresi Sederhana	113
Lampiran 10. Matrik Interkolasi	118
Lampiran 11. Regresi Ganda.....	119
Lampiran 12. Uji Reliabilitas	121
Lampiran 13. Sumbangan Efektif dan Sumbangan Korelatif	122
Lampiran 14. Foto Pengambilan Data	125